



## Tantangan Wanita Karier dalam Membangun Komunikasi di dalam Rumah Tangga

**Nabila Roviany**

Universitas Paramadina, Indonesia

Email: [nabila.roviany@universitasparamadina.ac.id](mailto:nabila.roviany@universitasparamadina.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan zaman dan tuntutan ekonomi mendorong peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja, yang membawa tantangan peran ganda antara tanggung jawab profesional dan domestik. Penelitian kualitatif ini mengeksplorasi tantangan komunikasi interpersonal yang dihadapi wanita karier di SMA Negeri 3 Karawang dalam membangun keharmonisan rumah tangga. Melalui wawancara mendalam dengan tujuh informan, hasil penelitian mengungkapkan bahwa tantangan utama mencakup konflik peran, keterbatasan waktu, beban mental, dan kesenjangan ekspektasi dengan pasangan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, para wanita karier mengembangkan strategi komunikasi adaptif seperti komunikasi asertif untuk negosiasi peran, pemanfaatan teknologi digital, dan penjadwalan waktu berkualitas secara disiplin. Keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada dukungan aktif pasangan dan kemampuan manajemen batas yang baik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai tekanan, wanita karier mampu menunjukkan ketahanan yang tinggi dan menciptakan pola komunikasi keluarga yang suportif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa membangun komunikasi harmonis merupakan proses dinamis yang memerlukan keterampilan komunikasi, strategi manajemen yang disengaja, dan dukungan sistem sosial. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan literatur komunikasi keluarga dan praktik penyeimbangan peran ganda perempuan.

**Kata Kunci** : Wanita Karier; Komunikasi Interpersonal; Rumah Tangga; Peran Ganda; Strategi Komunikasi

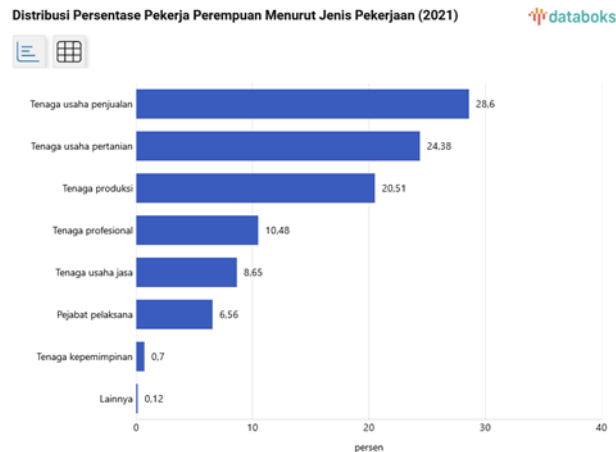
### Abstract

*The changing times and economic demands have encouraged women to participate more in the workforce, which brings challenges in balancing their professional and domestic responsibilities. This qualitative study explores the interpersonal communication challenges faced by career women at Karawang 3 Public High School in building family harmony. Through in-depth interviews with seven informants, the results reveal that the main challenges include role conflicts, time constraints, mental burdens, and expectations gaps with partners. To overcome these challenges, career women develop adaptive communication strategies such as assertive communication for role negotiation, utilization of digital technology, and disciplined scheduling of quality time. The success of these strategies is highly dependent on the active support of partners and good boundary management skills. The research findings show that despite facing various pressures, career women are able to demonstrate high resilience and create supportive family communication patterns. This study concludes that building harmonious communication is a dynamic process that requires communication skills, deliberate management strategies, and social system support. The implications of this research provide an important contribution to the development of family communication literature and the practice of balancing women's dual roles.*

**Keywords:** Career Women; Interpersonal Communication; Family; Dual Roles; Communication Strategies

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan tuntutan ekonomi telah mendorong semakin banyak perempuan untuk berpartisipasi aktif dalam dunia kerja (Bayumi et al., 2022; Utami, 2019). Namun, keterlibatan perempuan di ranah publik ini seringkali dihadapkan pada tantangan peran ganda, yakni antara tanggung jawab profesional sebagai wanita karier dan peran domestik sebagai istri serta ibu. Fenomena ini bukan hanya mencerminkan dinamika sosial modern, melainkan juga menimbulkan persoalan komunikasi interpersonal dalam kehidupan rumah tangga.



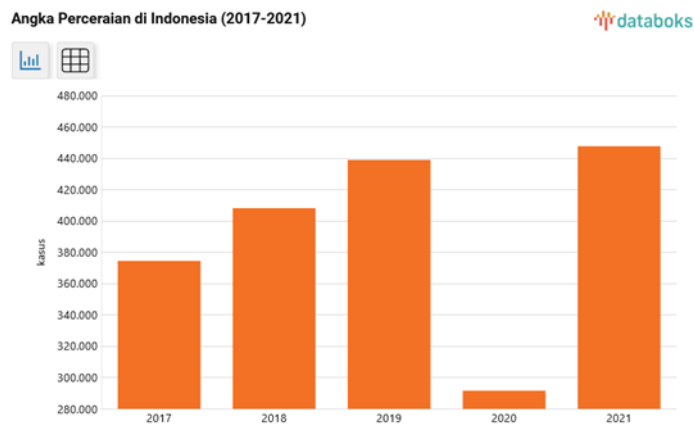
Gambar 1. Persentase Pekerja Menurut Jenis Pekerjaan tahun 2021

Sumber : Databoks (2022)

Perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak signifikan terhadap peran perempuan dalam Masyarakat (Harahap & Jailani, 2024). Keterlibatan perempuan dalam sektor publik, khususnya dalam dunia kerja, mengalami peningkatan yang cukup pesat. Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) tahun 2021 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa 39,52% penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan, yang menunjukkan adanya peningkatan jumlah perempuan yang terlibat dalam angkatan kerja, mencapai lebih dari 51 juta orang (BPS, 2021). Angka ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah perempuan yang terlibat dalam angkatan kerja, yang tidak hanya mencerminkan perubahan struktur ekonomi rumah tangga, tetapi juga menandai pergeseran peran perempuan dari yang semula hanya berperan di ranah domestik, kini juga mengambil peran signifikan di ranah publik. Hal ini sejalan dengan temuan Kusumawardhani (2023), yang menunjukkan bahwa akses internet berpengaruh positif terhadap partisipasi perempuan dalam angkatan kerja di Indonesia (Kusumawardhani, 2023). Selain itu, Widiastuti (2024) mencatat bahwa meskipun Indeks Ketidaksetaraan Gender (GII) Indonesia telah membaik, tantangan dalam mencapai kesetaraan gender yang penuh masih ada, yang memengaruhi keterlibatan perempuan dalam dunia kerja (Widiastuti, 2024). Halimatusa'diyah (2025) membahas peningkatan partisipasi politik perempuan, dengan menekankan peran penting representasi perempuan dalam badan penyelenggara pemilu (BPP) sebagai upaya untuk memajukan kesetaraan gender (Halimatusa'diyah, 2025). Buvinic (2022) menjelaskan bahwa meskipun ada kemajuan, tingkat partisipasi perempuan dalam angkatan kerja masih menurun di beberapa negara berkembang,

termasuk Indonesia, karena hambatan-hambatan yang terus ada (Buvinic, 2022). Purnamasari (2025) menganalisis bagaimana ekspektasi sosial terus memengaruhi peran perempuan dalam dunia kerja, terutama bagi perempuan berpendidikan universitas di Indonesia (Purnamasari, 2025). Rahmania (2025) mencatat peningkatan Indeks Pemberdayaan Gender (GEI) Indonesia yang dihasilkan dari upaya kesetaraan gender yang terus berkembang, yang memengaruhi partisipasi perempuan di berbagai sektor, termasuk pasar kerja (Rahmania, 2025). Penelitian-penelitian ini secara kolektif menunjukkan kompleksitas peran perempuan dalam pasar kerja Indonesia, yang melibatkan faktor-faktor seperti akses digital, norma sosial, keterlibatan politik, dan indeks kesetaraan gender.

Meskipun meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja menunjukkan kemajuan signifikan, hal tersebut tidak serta-merta menghapus ekspektasi sosial yang melekat pada perempuan dalam keluarga. Sebaliknya, perempuan sering kali dihadapkan pada tantangan peran ganda—sebagai pekerja profesional yang dituntut untuk produktif dan kompeten, serta sebagai istri dan ibu yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan rumah tangga dan tumbuh kembang anak. Peran ganda ini menuntut kemampuan adaptif yang tinggi, terutama dalam hal manajemen waktu, energi, dan emosi. Ketika ekspektasi dari dua ranah ini tidak dikelola dengan baik, sering kali muncul ketegangan dan konflik peran yang berujung pada terganggunya komunikasi interpersonal dalam keluarga. Penelitian oleh Muis (2021) menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja dan memiliki keluarga menghadapi tantangan kinerja yang berbeda dibandingkan dengan perempuan yang bekerja tanpa status pernikahan, dan jika peran ganda ini tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi kinerja mereka secara keseluruhan. Farradina (2016) menambahkan bahwa aktivitas di luar rumah menciptakan tantangan bagi perempuan yang memikul tanggung jawab sebagai ibu dan pekerja, yang sering kali mengurangi waktu mereka untuk menyelesaikan pekerjaan domestik. Abdullah (2001) mengungkapkan bahwa meskipun perempuan telah memasuki dunia kerja, mereka sering kali tetap ditempatkan pada posisi yang tidak strategis dan tidak mendapatkan pengakuan yang setara dengan laki-laki, baik dalam hal upah maupun kesempatan karier. Astuty (2025) menyoroti bahwa perempuan akademik di Indonesia menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Hristina (2024) menunjukkan bahwa perbedaan gender dan hukuman terkait status keibuan memengaruhi peluang perempuan dalam perjalanan bisnis, yang mencerminkan ketidaksetaraan dalam dunia profesional. Sahude (2017) menjelaskan bahwa pembagian peran gender yang melekat pada dikotomi kerja publik-domestik menciptakan ketidaksetaraan, di mana perempuan sering kali terbebani dengan tugas domestik meskipun mereka juga berkontribusi di ranah publik. Carlson (1999) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengelola konflik antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan individu. Komunikasi dalam rumah tangga merupakan fondasi penting dalam menjaga keharmonisan dan stabilitas relasi antaranggota keluarga. Dalam konteks wanita karier, komunikasi ini menjadi tantangan tersendiri karena adanya keterbatasan waktu dan energi yang harus dibagi antara pekerjaan dan rumah. Tidak sedikit kasus di mana ketidakharmonisan rumah tangga bermula dari kegagalan dalam menjalin komunikasi yang efektif antara pasangan maupun antara orang tua dan anak.



**Gambar 2. Angka Perceraian di Indonesia (2017-2021)**

Sumber : Databoks (2022)

Berdasarkan data Databoks tahun 2022, angka perceraian di Indonesia meningkat drastis, mencapai 447.743 kasus pada tahun 2021. Menariknya, lebih dari 75% kasus perceraian tersebut diajukan oleh pihak istri (cerai gugat), dengan alasan dominan berupa pertengkaran dan perselisihan terus-menerus, serta persoalan ekonomi dan pergeseran peran dalam rumah tangga.

Konflik-konflik tersebut menunjukkan bahwa tantangan wanita karier tidak hanya terletak pada pembagian waktu dan tanggung jawab, tetapi juga pada bagaimana mereka mampu membangun komunikasi interpersonal yang efektif, empatik, dan solutif. Proses komunikasi ini menjadi lebih kompleks karena adanya tekanan sosial yang masih menganggap bahwa tugas domestik sepenuhnya menjadi tanggung jawab perempuan, meskipun mereka juga bekerja di luar rumah. Situasi ini menyebabkan beban ganda yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan psikologis.

Lebih lanjut, dalam konteks rumah tangga, komunikasi interpersonal tidak dapat dilepaskan dari peran ibu sebagai figur sentral dalam pengasuhan anak. Perempuan memiliki hubungan emosional yang kuat dengan anak-anak, dan peran mereka dalam membentuk karakter serta kesejahteraan psikologis anak sangat besar. Ketika seorang ibu bekerja di luar rumah dan memiliki keterbatasan waktu untuk berinteraksi dengan anak, maka kualitas komunikasi menjadi faktor penentu keberhasilan peran pengasuhan. Komunikasi yang terbangun melalui media digital seperti ponsel dan aplikasi pesan instan memang dapat menjadi alternatif, namun tidak dapat sepenuhnya menggantikan kehangatan komunikasi tatap muka.

Dalam kondisi tersebut, wanita karier diharuskan memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi, baik dalam berinteraksi dengan pasangan, anak-anak, maupun lingkungan sosial. Mereka perlu mampu menyeimbangkan antara ekspresi emosi, penyampaian informasi, dan penerimaan pesan dari anggota keluarga lainnya. Terlebih, dinamika komunikasi dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh orientasi komunikasi keluarga (*family communication patterns*), di mana keluarga dengan orientasi percakapan tinggi akan lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan kebutuhan, dibandingkan dengan keluarga dengan orientasi keseragaman yang lebih menekankan keselarasan dan kepatuhan.

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil lokasi di lingkungan SMA Negeri 3 Karawang, yang merupakan institusi pendidikan dengan jumlah tenaga kerja perempuan yang

cukup signifikan, khususnya yang telah menikah dan memiliki anak. Pemilihan lokasi ini dilandasi oleh pertimbangan bahwa lingkungan sekolah merupakan ruang kerja yang menuntut intensitas tinggi, baik secara fisik maupun emosional, sehingga memberikan gambaran nyata tentang bagaimana wanita karier menjalankan peran gandanya. Penelitian ini difokuskan pada pengalaman subjektif para wanita karier dalam membangun komunikasi interpersonal di rumah tangga mereka, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai aspek terkait isu ini. Greenhaus & Beutell (1985) dalam teori konflik peran telah mengidentifikasi bagaimana tuntutan kerja dapat mengganggu pelaksanaan peran domestik. Daminger (2019) memperkenalkan konsep "mental load" yang menjelaskan beban kognitif tak terlihat yang dialami perempuan dalam mengelola rumah tangga. Studi Finkel & Cheung (2020) mengungkap bagaimana ketimpangan peran dalam rumah tangga dapat memperburuk kualitas komunikasi pasangan. Sementara Hertlein & Ancheta (2020) mengeksplorasi peran teknologi digital dalam memediasi komunikasi keluarga modern. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada aspek teoretis atau fenomena umum tanpa mengeksplorasi secara mendalam strategi komunikasi interpersonal yang spesifik diterapkan oleh wanita karier dalam konteks sosio-kultural Indonesia.

**Novelti penelitian ini** terletak pada pendekatan kontekstual yang mengkaji secara mendalam pengalaman subjektif wanita karier di lingkungan pendidikan Indonesia, khususnya guru dan tenaga kependidikan, dalam membangun komunikasi rumah tangga. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi tantangan tetapi juga mengeksplorasi strategi komunikasi interpersonal yang spesifik dan adaptif yang dikembangkan oleh wanita karier untuk mempertahankan keharmonisan keluarga, dengan mempertimbangkan dinamika kultural dan sosial yang unik di Indonesia.

Fokus utama dari penelitian ini adalah bagaimana wanita karier membangun dan mempertahankan komunikasi interpersonal di dalam rumah tangganya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dinamika komunikasi yang terjadi antara wanita karier dengan pasangan dan anak-anaknya, mengidentifikasi faktor-faktor yang menjadi tantangan, serta mengeksplorasi strategi komunikasi yang digunakan untuk menjaga keharmonisan dan stabilitas keluarga. Dengan memahami proses ini secara mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori komunikasi interpersonal, serta memberikan panduan praktis bagi perempuan yang menjalani peran ganda agar mampu menavigasi kompleksitas kehidupannya secara lebih efektif.

Kontribusi dari penelitian ini tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga praktis. Bagi pengembangan ilmu komunikasi, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai komunikasi interpersonal dalam konteks peran ganda. Sementara itu, secara praktis, temuan-temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi institusi, pengambil kebijakan, maupun individu dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang mendukung keseimbangan peran perempuan di ranah domestik dan publik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi perempuan lain yang sedang atau akan menjalani peran sebagai wanita karier dan ibu rumah tangga sekaligus, agar mampu menjalani keduanya secara harmonis melalui komunikasi yang efektif dan adaptif.

## **METODE PENELITIAN**

## **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk memahami makna, pengalaman, serta strategi komunikasi wanita karier dalam membangun komunikasi interpersonal di dalam rumah tangga. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menjelajahi fenomena sosial secara mendalam dan kontekstual (Creswell, 2014). Penelitian deskriptif-kualitatif ini berfokus pada eksplorasi makna subjektif dan dinamika interpersonal, bukan pada kuantifikasi variabel.

Desain ini relevan dalam mengungkap kompleksitas interaksi wanita yang menjalani peran ganda sebagai pekerja profesional dan pengelola rumah tangga. Peneliti berupaya menangkap narasi personal, strategi adaptasi, serta dinamika sosial yang menyertai peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di lingkungan SMA Negeri 3 Karawang, sebuah institusi Pendidikan Menengah Negeri di Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih secara purposif karena memiliki populasi perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai tenaga pendidik/kependidikan sekaligus ibu rumah tangga.

Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, dari April hingga Mei 2025, yang mencakup proses observasi awal, pengumpulan data, validasi hasil, serta dokumentasi lapangan.

## **Subjek dan Teknik Pemilihan Informan**

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**, yakni penentuan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Patton, 2002). Kriteria informan meliputi:

- a. Perempuan yang telah menikah dan memiliki anak.
- b. Bekerja secara aktif sebagai guru atau tenaga kependidikan di SMA Negeri 3 Karawang.
- c. Telah bekerja minimal lima tahun (untuk menjamin pengalaman yang cukup terkait peran ganda).
- d. Bersedia memberikan data secara terbuka dan reflektif.

Jumlah informan ditentukan dengan prinsip **data saturation**, yaitu kondisi ketika data yang diperoleh dari informan tidak lagi menghasilkan informasi baru. Pada penelitian ini, saturasi data tercapai pada tujuh orang informan.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data, yaitu:

### **1. Wawancara Mendalam (In-Depth Interview)**

Teknik utama dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur, dengan panduan wawancara yang dikembangkan dari indikator rumusan masalah dan kerangka teori. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan kerja dan rumah informan, dengan pertanyaan terbuka yang mengeksplorasi topik-topik berikut:

- a. Alasan memilih menjadi wanita karier
- b. Pengalaman membangun komunikasi dalam rumah tangga
- c. Strategi membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga
- d. Konflik komunikasi dan cara penyelesaiannya
- e. Dukungan pasangan dan lingkungan sekitar

Peneliti juga menggunakan kombinasi antara wawancara terbuka (dengan izin informan) dan pendekatan informal (untuk respons lebih natural dan spontan).

## **2. Observasi Non-Partisipatif**

Observasi dilakukan terhadap interaksi sosial dan lingkungan kerja informan, untuk memahami secara langsung bagaimana mereka mengelola peran ganda dan menjalin komunikasi dalam situasi nyata. Observasi dilakukan tanpa keterlibatan langsung peneliti dalam aktivitas sehari-hari informan (non-partisipatif), untuk menjaga objektivitas data.

Fokus observasi mencakup:

- a. Interaksi antar guru dan staf
- b. Pengaturan waktu harian
- c. Ekspresi verbal dan nonverbal dalam komunikasi kerja

## **3. Dokumentasi**

Dokumen yang dianalisis antara lain:

- a. Data kepegawaian dan struktur organisasi sekolah
- b. Jadwal mengajar informan
- c. Profil pribadi informan (usia, status, jumlah anak, jabatan, pendidikan)
- d. Kebijakan institusi tentang cuti kerja atau fleksibilitas gender
- e. Notulen atau agenda rapat yang relevan dengan pembagian peran gender

Dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap dan untuk triangulasi terhadap hasil wawancara dan observasi.

## **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang mencakup tiga tahapan utama:

### **1) Reduksi Data (Data Reduction)**

Data hasil wawancara dan observasi direduksi dengan cara memilah informasi penting, merumuskan tema, dan menyederhanakan isi data ke dalam kategori tertentu, seperti: bentuk tantangan komunikasi, strategi komunikasi, peran pasangan, dan peran teknologi. Reduksi dilakukan secara bertahap sejak proses pengumpulan data berlangsung, untuk mempertajam fokus analisis.

### **2) Penyajian Data (Data Display)**

Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi tematik, matriks, kutipan langsung, serta ringkasan tabular. Penyajian ini memudahkan peneliti dalam melihat pola hubungan antar kategori dan mendukung pembacaan temuan secara holistik. Misalnya, matriks persepsi informan terhadap dukungan suami atau tabel perbandingan strategi komunikasi berdasarkan jumlah anak.

### **3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi**

Kesimpulan awal ditarik secara induktif berdasarkan temuan yang konsisten, kemudian diverifikasi melalui triangulasi sumber dan teknik. Verifikasi juga dilakukan melalui member checking, yaitu mengonfirmasi temuan kepada masing-masing informan untuk memastikan interpretasi sesuai dengan realitas yang mereka maksudkan.

## **Teknik Uji Keabsahan Data**

Untuk menjamin validitas dan reliabilitas data, penelitian ini menggunakan empat teknik triangulasi (Lincoln & Guba, 1985):

- a. Triangulasi Sumber: Membandingkan data dari berbagai informan dengan latar belakang berbeda.
- b. Triangulasi Teknik: Menggabungkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- c. Member Check: Memastikan hasil interpretasi sesuai dengan pemahaman informan.
- d. Peer Debriefing: Melibatkan pembimbing atau rekan sejawat dalam mengulas dan meninjau hasil temuan secara kritis.

### **Etika Penelitian**

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika penelitian sosial. Beberapa langkah etis yang diterapkan meliputi:

- a. Informed Consent : Seluruh informan diberikan penjelasan rinci terkait tujuan, manfaat, dan bentuk partisipasi dalam penelitian, serta menandatangani persetujuan tertulis atau lisan.
- b. Anonimitas : Identitas informan disamarkan dengan nama samaran atau kode etik tertentu untuk menjaga kerahasiaan.
- c. Non-maleficence : Peneliti menghindari pertanyaan atau situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada informan.
- d. Hak untuk Mundur : Informan diberi kebebasan untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Profil Informan: Karakteristik Sosiodemografis Wanita Karier**

Penelitian ini melibatkan tujuh wanita karier yang bekerja di lingkungan SMA Negeri 3 Karawang. Mereka terdiri dari guru berbagai mata pelajaran, staf tata usaha, kepala perpustakaan, serta tenaga pendidik lainnya. Seluruh informan merupakan perempuan yang telah menikah, memiliki anak, dan menjalankan peran ganda sebagai istri, ibu, serta pekerja profesional.

Karakteristik informan menunjukkan variasi usia antara 28–48 tahun, dengan pengalaman kerja berkisar antara 6–20 tahun. Rata-rata informan telah bekerja lebih dari satu dekade, menunjukkan konsistensi dalam menjalani karier sambil tetap mempertahankan kehidupan keluarga. Perbedaan jabatan dan jenjang pendidikan memperkaya variasi pandangan serta strategi komunikasi yang digunakan oleh masing-masing informan dalam menghadapi dinamika rumah tangga.

### **Alasan Perempuan Tetap Bekerja Pasca Menikah**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keputusan untuk tetap bekerja setelah menikah bukan sekadar karena tuntutan ekonomi, melainkan merupakan kombinasi antara kebutuhan finansial, aktualisasi diri, dan komitmen terhadap peran sosial sebagai panutan.

Beberapa narasumber menyatakan bahwa dengan bekerja, mereka dapat membantu suami secara finansial serta memberikan pendidikan dan fasilitas yang lebih baik bagi anak-anak. Namun, motivasi intrinsik juga sangat dominan. Profesi yang dijalani dirasakan sebagai bagian dari identitas dan makna hidup.

Sebagaimana dinyatakan NR1:



*“Saya merasa bukan hanya mencari nafkah, tapi juga menyalurkan passion saya dalam mengajar. Itu membuat saya bahagia dan merasa hidup lebih seimbang.”*

Temuan ini selaras dengan teori kebutuhan Maslow (1943) bahwa aktualisasi diri merupakan tingkat tertinggi dari kebutuhan manusia. Dalam konteks wanita karier, pekerjaan tidak hanya menjadi alat ekonomi, tetapi juga sarana pembentukan identitas, stabilitas psikologis, dan kontribusi sosial.

### **1) Konflik Waktu dan Peran**

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu menjadi kendala utama dalam menjalin komunikasi intensif dengan anggota keluarga. Pekerjaan yang menuntut waktu dan energi sering kali menyebabkan keterlambatan komunikasi emosional, terutama dengan anak-anak.

NR3 menyampaikan:

*Kadang saya pulang kerja sudah lelah, rasanya hanya ingin tidur. Padahal anak-anak menunggu saya cerita atau sekadar menemani belajar.”*

Fenomena ini menunjukkan munculnya konflik peran sebagaimana dikemukakan oleh Greenhaus & Beutell (1985), bahwa peran ganda dapat menyebabkan stressor ketika tuntutan kerja mengganggu pelaksanaan peran domestic.

### **2) Beban Mental dan Kognitif**

Hampir seluruh informan merasakan beban mental dalam mengatur rumah tangga sambil bekerja, terutama dalam bentuk *“to-do list”* mental yang tidak pernah berakhir. Daminger (2019) menyebut hal ini sebagai *“mental load”*—beban pikiran yang tidak tampak namun terus-menerus dialami perempuan dalam mengelola kehidupan keluarga.

Hal ini diungkapkan NR2:

*“Pulang kantor, otak saya masih kerja: mikirin PR anak, belanja dapur, baju seragam besok. Capeknya bukan cuma fisik, tapi pikiran.”*

Beban semacam ini jika tidak dikomunikasikan secara asertif kepada pasangan, berpotensi menimbulkan konflik laten dalam rumah tangga.

### **3) Ekspektasi Gender Tradisional**

Beberapa narasumber mengakui adanya ekspektasi sosial dan budaya bahwa tugas domestik tetap menjadi tanggung jawab utama istri, meskipun mereka bekerja penuh waktu. Ketika pasangan tidak memiliki kesadaran akan pembagian peran yang setara, komunikasi menjadi tegang.

NR5 menuturkan:

*“Suami saya masih kadang menganggap pekerjaan rumah tangga itu bagian saya. Kalau capek dan ngomong, malah dibilang mengeluh.”*

Situasi ini mencerminkan adanya ketimpangan peran dalam rumah tangga yang, menurut Finkel & Cheung (2020), dapat memperburuk kualitas komunikasi jika tidak disertai dengan keterbukaan dan negosiasi peran secara eksplisit.

## **Strategi Komunikasi Interpersonal yang Diterapkan**

### **1) Komunikasi Asertif dan Negosiasi Peran**

Informan yang mampu membina komunikasi asertif dengan pasangan cenderung memiliki relasi rumah tangga yang lebih stabil. NR2 menuturkan:

“Kami dari awal menikah sudah terbuka membagi peran. Kalau saya sibuk rapat, suami yang urus anak.”

Pendekatan ini sesuai dengan teori Koerner & Fitzpatrick (2017) yang menekankan pentingnya orientasi percakapan tinggi dalam membentuk pola komunikasi keluarga yang terbuka dan reflektif

## 2) Pemanfaatan Teknologi Komunikasi

Sebagian besar informan memanfaatkan teknologi digital (WhatsApp, video call, dll.) sebagai sarana menjaga komunikasi saat berjauhan dengan anak atau pasangan. Meski tidak dapat menggantikan komunikasi tatap muka, teknologi menjadi jembatan emosional yang krusial.

NR7 menjelaskan:

“Saya sering kirim pesan atau voice note ke anak. Meskipun singkat, minimal mereka tahu saya ada buat mereka.”

Praktik ini mencerminkan prinsip dari teori *Digital Family Communication* (Hertlein & Ancheta, 2020), di mana komunikasi digital berfungsi sebagai penguat kelekatan emosional dalam keluarga.

## 3) Jadwal Khusus untuk Komunikasi Berkualitas

Beberapa informan menjadwalkan waktu tertentu untuk berbicara secara mendalam dengan pasangan atau anak. Misalnya saat sarapan, sebelum tidur, atau hari libur. Strategi ini sejalan dengan temuan Gottman & Silver (2020) bahwa komunikasi intim tidak memerlukan durasi panjang, tetapi kualitas dan konsistensi.

NR4 menyebut :

“Jumat malam kami jadwalkan sebagai family talk. Duduk bareng, cerita, atau bahas agenda minggu depan.”

Ritual ini menjadi bentuk pembentukan *emotional safety zone* dalam keluarga yang mendukung stabilitas psikologis dan resolusi konflik.

## Pembagian Waktu antara Peran Publik dan Domestik

Strategi pembagian waktu yang dilakukan informan bervariasi, namun sebagian besar mengandalkan perencanaan harian yang rinci, pengorbanan waktu pribadi, serta dukungan dari pasangan.

Beberapa pola yang ditemukan:

- a. **NR1 & NR6:** memprioritaskan aktivitas domestik di pagi hari sebelum berangkat kerja.
- b. **NR3:** menyelesaikan semua pekerjaan kantor di sekolah agar tidak mengganggu waktu keluarga.
- c. **NR5:** memanfaatkan akhir pekan untuk membangun kedekatan dengan anak secara emosional melalui kegiatan bersama (membaca, bermain).

Strategi ini mencerminkan prinsip *boundary management* (Clark, 2020), yaitu penetapan batas waktu dan energi antara ranah kerja dan keluarga guna menjaga keseimbangan peran.

## Implikasi Sosial dan Psikologis dari Peran Ganda

Penelitian ini menemukan bahwa meskipun banyak tekanan dan tantangan yang dihadapi, wanita karier tetap menunjukkan ketahanan psikologis yang tinggi. Mereka tidak hanya

menjalankan fungsi ganda, tetapi juga aktif membentuk nilai dan etika kerja dalam keluarga. Beberapa dampak positif yang muncul:

- a. **Menjadi teladan bagi anak-anak** dalam hal disiplin, kemandirian, dan produktivitas.
- b. **Memperkuat otonomi perempuan** dalam pengambilan keputusan rumah tangga.
- c. **Meningkatkan kelekatan emosional** melalui komunikasi yang reflektif dan empatik.

Temuan ini memperkuat teori peran ganda (Gutek et al., 1991) dan teori coping stress (Lazarus & Folkman, 1984), yang menekankan bahwa individu yang memiliki sumber daya sosial dan strategi adaptif mampu mengelola peran ganda secara produktif

Penelitian ini mengungkap secara mendalam dinamika komunikasi interpersonal wanita karier dalam membangun keharmonisan rumah tangga, khususnya pada konteks peran ganda yang dijalankan oleh istri dan ibu yang juga bekerja secara profesional. Berdasarkan analisis data dari tujuh informan yang bekerja di lingkungan SMA Negeri 3 Karawang, diperoleh beberapa simpulan utama. Keputusan wanita untuk tetap bekerja setelah menikah dan memiliki anak tidak hanya dilatarbelakangi oleh kebutuhan ekonomi, tetapi juga oleh motivasi intrinsik berupa aktualisasi diri, komitmen terhadap profesi, pembentukan identitas sosial, serta keinginan menjadi teladan bagi anak-anak. Motivasi ini mencerminkan kebutuhan pada level tinggi dalam piramida Maslow, yakni aktualisasi diri dan rasa memiliki peran dalam masyarakat. Wanita karier menghadapi tantangan komunikasi yang kompleks, yang mencakup keterbatasan waktu, beban mental (mental load), ekspektasi gender tradisional dari pasangan maupun lingkungan, dan konflik peran. Tantangan ini berdampak langsung terhadap kualitas interaksi dengan pasangan dan anak, terutama dalam hal kedekatan emosional dan intensitas komunikasi. Informan menggunakan berbagai strategi komunikasi interpersonal untuk menjaga keharmonisan rumah tangga, seperti komunikasi asertif, negosiasi peran dengan pasangan, pemanfaatan teknologi digital (*video call*, pesan instan), serta penjadwalan waktu khusus untuk berbicara secara mendalam. Wanita karier yang berhasil menyeimbangkan peran biasanya memiliki orientasi percakapan tinggi dalam keluarga serta dukungan pasangan yang setara. Mereka menyusun strategi pembagian waktu yang fleksibel dan adaptif, seperti menyelesaikan pekerjaan kantor sepenuhnya di tempat kerja, memanfaatkan pagi dan malam hari untuk fokus pada keluarga, serta mengorbankan waktu pribadi demi menjaga keseimbangan emosional dalam rumah tangga. Pendekatan ini mencerminkan penerapan prinsip *work-life boundary* dan manajemen peran ganda secara sadar. Meski menghadapi tekanan, wanita karier dalam penelitian ini menunjukkan resiliensi tinggi. Mereka tidak hanya mampu menjalankan fungsi ganda secara efektif, tetapi juga menciptakan pola komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif. Peran kerja tidak menjadi penghambat peran domestik, melainkan memperkuat relasi keluarga melalui nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan komunikasi reflektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tantangan komunikasi interpersonal yang dihadapi wanita karier di lingkungan SMA Negeri 3 Karawang, disimpulkan bahwa keputusan mereka untuk berkarir didorong oleh motivasi multidimensi seperti aktualisasi diri dan keinginan menjadi teladan, yang memenuhi hierarki kebutuhan tertinggi Maslow. Namun, mereka menghadapi tantangan komunikasi yang kompleks, seperti konflik waktu dan peran, beban mental, serta ekspektasi gender tradisional, yang menghambat komunikasi efektif dengan

keluarga. Untuk mengatasinya, mereka mengembangkan strategi adaptif seperti komunikasi asertif untuk negosiasi peran, pemanfaatan teknologi digital, dan penjadwalan waktu berkualitas. Keberhasilan navigasi peran ganda ini sangat bergantung pada dukungan aktif pasangan dan kemampuan manajemen batas yang baik, yang pada akhirnya menunjukkan resiliensi tinggi dan memberikan kontribusi positif seperti menjadi teladan bagi anak serta memperkuat otonomi perempuan. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa membangun komunikasi harmonis merupakan proses aktif dan dinamis yang memerlukan keterampilan komunikasi, strategi manajemen yang disengaja, dan dukungan sistem sosial, di mana keberhasilannya crucial bagi keharmonisan keluarga dan kepuasan dalam menjalani peran ganda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I. (2001). Perempuan dan belenggu peran kultural. *Jurnal Perempuan*.
- Astuty, S. (2025). Leisure time under pressure: Exploring the impact of work-family conflict on female academics in Indonesia. *International Journal of Educational Research*, 125, 103309. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.103309>
- Bayumi, M. R., Jaya, R. A., & Shalihah, B. M. (2022). Kontribusi peran perempuan dalam membangun perekonomian sebagai penguatan kesetaraan gender di Indonesia. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 2(2).
- BPS. (2021). *Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Buvinic, M. (2022). The unfolding of women's economic empowerment outcomes. *World Development*, 153, 105907. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105907>
- Carlson, D. S. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(1), 36–44. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.1.36>
- Farradina, S. (2016). The consequences of work-family conflict, burnout and job satisfaction among working mothers in Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 219, 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.014>
- Halimatusadiyah, I. (2025). Understanding hidden layers in political participation: Women's representation in Indonesia's electoral management bodies. *Asian Journal of Comparative Politics*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.1177/2057891122110901>
- Hristina, G. (2024). Gender gap and parenthood penalties in business travel: Evidence from Indonesia. *Journal of Business Research*, 145, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.019>
- Kusumawardhani, N. (2023). Heterogeneous impact of internet availability on female labor force participation in Indonesia. *Regional Science and Urban Economics*, 95, 103309. <https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2022.103309>
- Muis, M. (2021). The effect of multiple role conflicts and work stress on job performance among working women in Indonesia. *Asian Journal of Social Science Studies*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.20849/ajsss.v6i1.957>
- Harahap, N., & Jailani, M. (2024). Eksistensi perempuan dalam budaya patriarki pada masyarakat muslim. *Education and Social Sciences Review*, 5(2), 80–88.
- Purnamasari, L. S. (2025). Women's quest for identity and self-actualization in urban Indonesia. *Journal of Southeast Asian Studies*, 56(2), 1–20. <https://doi.org/10.1017/S0277539525001165>
- Rahmania, T. (2025). Integrating gender equality and environmental stewardship in Indonesia. *Environmental Science & Policy*, 125, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2025.03.021>
- Sahude, S. (2017). How do gender relations affect the working lives of close to 1000 female workers in Indonesia? *Asian Journal of Women's Studies*, 23(3), 347–365. <https://doi.org/10.1080/12259276.2017.1350843>
- Utami, S. (2019). Eksistensi perkembangan perekonomian perempuan di era digitalisasi. *AN-*

*NISA*, 12(1), 596–609.

Widiastuti, T. (2024). Capturing the barriers and strategic solutions for women's empowerment in Indonesia. *Journal of Development Policy and Practice*, 5(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.1177/2455133322111392>

---



**This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).**